

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

# VIOLENTÓMETRO

Diseño elaborado por Russell, G., basado en el Violentómetro desarrollado por la Unidad Politécnica de Gestión de Perspectiva de Género del Instituto Politécnico Nacional de México (2009), con aportes de organizaciones de violencia digital, como marcos tipo Ley Olimpia en LATAM (2017-2018) y literatura especializada sobre violencia digital y microviolencias en redes sociales)

# TU VIDA E INTEGRIDAD ESTÁN EN RIESGO

| | | |
|---|---|---|
| Asesinar<br>Mutilar<br>Violar<br>Abuso sexual<br>Relación sexual forzada<br>Amenaza de muerte<br>Amenaza con objetos o armas<br>Encerrar/aislar | Trata virtual de personas<br>Difusión de contenido íntimo sin consentimiento<br>Sextorsión<br>Ciberpersecución | NECESITAS AYUDA PROFESIONAL URGENTE |
| Patear<br>Cachetear<br>Empujar/jalonear<br>Pellizcar/Arañar<br>Golpear "jugando"<br>Cariciar agresivas<br>Manosear<br>Destruir artículos personales<br>Intimidar/amenazar<br>Controlar/Prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, vestimenta, apariencia, actividades, mails, celular, etc) | Difamación virtual<br>Suplatanción Virtual<br>Hostigamiento virtual<br>Hostigamiento virtual<br>Violación de datos personales<br>Acecho/2stalking"<br>"doxxing" | NO TE DEJES DESTRUIR. BUSCA AYUDA |
| Intimidar/amenazar<br>Humillar en público<br>Ridiculizar/ofender<br>Descalificar<br>Culpabilizar<br>Celar<br>Ignorar/ley del hielo<br>Mentir/engañar<br>Chantajear sutilmente<br>Bromas hirientes | Violación de datos personales<br>"Negging"<br>Insultos electrónicos<br>"Typecasting"<br>"Zombieing"<br>"Haunting"<br>Exclusión virtual<br>"Ghosting" "Zumpling"<br>"Benching" Ccurving"<br>"Kittenfishing" "Mooning"<br>"Phubbing" "Gatsbying"<br>"Orbiting" | LA VIOLENICIA AUMENTARÁ. |

"Una misma conducta puede involucrar más de un tipo de violencia"

# ¿QUÉ ES ESTE VIOLENTÓMETRO Y CÓMO UTILIZARLO?

El violentómetro integrado es una Herramienta psicoeducativa que busca ayudar a reconocer distintas formas de violencia que pueden aparecer en las relaciones afectivas o románticas, tanto en contextos presenciales como digitales.

## Nota aclaratoria sobre uso:

La escala presenta conductas que pueden aumentar progresivamente en gravedad, desde formas sutiles o normalizadas hasta situaciones que representan un riesgo serio para la integridad física, psicológica o sexual de una persona.

El violentómetro no es un test psicológico ni un instrumento diagnóstico.

No entrega resultados clínicos ni permite determinar por sí solo si existe violencia en una relación.

Su objetivo es favorecer la identificación temprana de conductas problemáticas y la conversación sobre límites y respeto en las relaciones. También es importante considerar que una misma conducta puede involucrar más de un tipo de violencia y que su significado puede variar según el contexto, la frecuencia y la presencia de coerción o control.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR



# GLOSARIO DE CONCEPTOS DEL VIOLENTÓMETRO TRADICIONAL

⋙ **Micro-descalificaciones / Minimización emocional:** Comentarios o actitudes que invalidan o restan importancia a las emociones de una persona. Constituyen violencia psicológica sutil porque deslegitiman la experiencia y afectan la autoestima.

⋙ **"Love Bombing":** Exceso inicial de afecto y atención para generar apego rápido en una relación. Puede ser manipulación emocional cuando se usa para crear dependencia o control.

⋙ **Bromas hirientes:** Comentarios realizados en tono de humor que desvalorizan, hieren o incomodan, minimizando el daño bajo la excusa de "era broma".

⋙ **Chantajear sutilmente:** Manipulación indirecta donde se insinúan consecuencias negativas si la otra persona no actúa como se espera.

⋙ **Mentir / Engañar:** Distorsionar deliberadamente la verdad para obtener beneficio personal o controlar a la otra persona.

⋙ **Ignorar / Ley del hielo:** Retiro intencional de comunicación o afecto como forma de castigo emocional.

⋙ **Celar:** Manifestaciones excesivas de sospecha, desconfianza o control muchas veces motivadas por inseguridad

⋙ **Culpabilizar:** Atribuir de manera injusta la responsabilidad emocional o conductual a la otra persona

⋙ **Descalificar / Insultar:** Invalidar opiniones, pensamientos o emociones, haciendo sentir inferior al otro/a. Expresar desprecio mediante críticas, burlas o insultos que buscan invalidar.

⋙ **"Gaslighting":** Manipulación psicológica en la que una persona distorsiona o niega la realidad para que la otra dude de su memoria, percepción o juicio.

⋙ **Ridiculizar / Ofender:** Uso del desprecio o la burla para menospreciar a una persona, ya sea en público o en privado. Constituye violencia psicológica porque busca desacreditar.

⋙ **Humillar en público:** Exponer o avergonzar a la persona frente a terceros de forma deliberada.

⋙ **Intimidar / Amenazar:** Generar miedo mediante gestos, palabras o advertencias implícitas.

⋙ **Levantar la voz / Gritar:** Elevar el tono de voz para intimidar o imponerse en una discusión. Genera miedo, tensión y desequilibrio.

⋙ **Controlar / Prohibir:** Limitar amistades, actividades, vestimenta, decisiones o acceso a recursos (dinero, celular, redes).

⋙ **Destruir artículos personales:** Daño intencional a objetos significativos como forma de castigo o dominio

- **Manosear:** Contacto físico no consentido con connotación sexual
- **Caricias agresivas:** Contacto físico que aparenta cercanía, pero contiene violencia o invasión.
- **Golpear "jugando":** Agresiones físicas minimizadas como bromas o juegos
- **Pellizcar / Arañar:** Agresiones físicas leves pero intencionales
- **Empujar / Jalonear:** Uso de fuerza física para someter o controlar.
- **Cachetear:** Agresión directa al rostro
- **Patear:** Violencia física severa con riesgo de daño significativo
- **Encerrar / Aislar:** Privar de libertad o contacto social de manera forzada
- **Amenazar con objetos o armas:** Uso de herramientas o armas para infundir temor.
- **Amenazar de muerte:** Advertencias explícitas de causar la muerte
- **Acoso sexual / Coerción sexual:** Conductas de naturaleza sexual no deseadas, como insinuaciones, comentarios o presiones para obtener favores sexuales. Constituye violencia sexual porque busca incomodar, intimidar o presionar a la persona para obtener consentimiento bajo presión.
- **Agresión sexual / Abuso Contacto físico de carácter sexual sin consentimiento, como tocamientos o manoseos:** Es violencia sexual porque vulnera la autonomía corporal y el derecho de la persona a decidir sobre su propio cuerpo.
- **Violación (penetración sin consentimiento:** Acto sexual con penetración realizado sin consentimiento y bajo coerción, amenaza o fuerza. Es una forma grave de violencia sexual que vulnera profundamente la integridad y la libertad sexual
- **Torturar**:Causar intencionalmente dolor extremo para someter o castigar a una persona

castigar a una persona

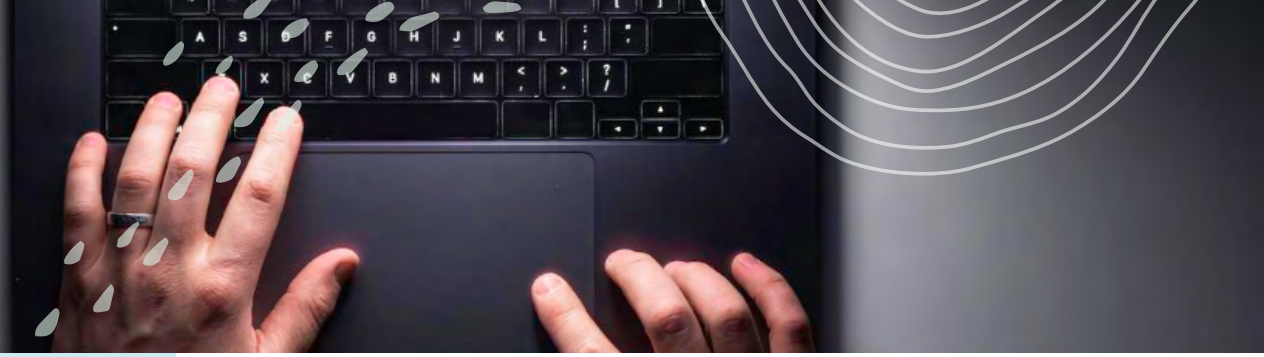
- **Mutilar:** Causar la pérdida o daño permanente de una parte del cuerpo de una persona
- **Asesinar:** Privar intencionalmente de la vida a otra persona.

Si has experimentado alguna de estas conductas o formas de violencia, es importante que no lo enfrentes en silencio. Ninguna persona merece ser tratada con desprecio, control o agresión. Buscar ayuda y apoyo profesional en salud mental puede ser un paso fundamental para proteger tu bienestar, recuperar tu seguridad y comenzar un proceso de reparación. No estás solo/a: pedir ayuda también es una forma de cuidarte.



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

# GLOSARIO DE CONCEPTOS DEL VIOLENTÓMETRO DIGITAL



**Exclusión virtual:** Conducta consistente en aislar deliberadamente a una persona en espacios digitales: no responder mensajes, dejarla fuera de grupos, ignorarla de forma sistemática o desaparecer sin explicación. Puede generar confusión, inseguridad y malestar emocional.

**Insultos y ataques por mensajes/redes:** Uso de mensajes, comentarios, audios o publicaciones digitales para agredir verbalmente, menospreciar o atacar a otra persona, ya sea en privado o en espacios públicos (redes sociales, chats, foros).

**Violación de datos personales:** Obtención, uso o difusión de información privada (direcciones, fotos, RUN (ID), contraseñas, conversaciones, ubicación) sin consentimiento, vulnerando la privacidad y seguridad de la persona afectada.

**Acecho ("Stalking"):** Vigilancia persistente en entornos digitales: revisar constantemente redes, seguir cada publicación, controlar horarios de conexión o interacciones, generando sensación de persecución o amenaza

**Exigir contraseñas:** Presionar u obligar a una persona a entregar las contraseñas de sus redes sociales, correo u otras cuentas digitales como forma de supervisión o control, lo cual genera vulneración a la privacidad y autonomía personal.

**Hostigamiento virtual:** Conducta repetitiva de acoso digital que puede incluir mensajes insistentes, intimidantes o humillantes, con el objetivo de incomodar, dominar o afectar emocionalmente a la otra persona

**Control forzado de ubicación GPS:** Presionar u obligar a una persona a compartir permanentemente su ubicación mediante aplicaciones o funciones del celular para saber dónde está en todo momento. Invade la privacidad y establece una dinámica de vigilancia y control.

**Suplantación virtual:** Creación o uso de perfiles falsos para hacerse pasar por otra persona, publicar en su nombre, engañar a terceros o dañar su reputación. Puede causar perjuicios emocionales y sociales.

**Difamación virtual:** Difusión de información falsa, sacada de contexto o con intención dañina sobre una persona en entornos digitales, afectando su imagen, reputación o relaciones.

**Instalación de spyware o stalkerware:** Instalar en el dispositivo de otra persona programas que permiten espiar sus mensajes, llamadas o ubicación sin su conocimiento. Es una forma grave de violencia digital porque invade la privacidad.

**Ciberpersecución:** Forma más intensa del acoso digital, donde existe seguimiento constante, amenazas implícitas o explícitas y sensación persistente de peligro o control. Genera miedo recurrente y sensación de vigilancia.

**Sextorsión:** Amenaza de difundir imágenes, videos o información íntima con el fin de manipular, obtener dinero, favores sexuales o mantener control sobre la víctima

**Difusión de contenido íntimo sin consentimiento (real o manipulado/ "deepfake":** Publicación o envío de material privado (fotos, videos, audios) sin autorización de la persona involucrada, incluso si dicho contenido fue compartido inicialmente de manera consensuada. Puede tratarse de contenido real o manipulado (Ej.: "deepfakes", cambios de cara, etc.

**Trata virtual de personas:** Uso de plataformas digitales para captar, manipular o explotar personas con fines de abuso sexual, económico o coercitivo, generalmente mediante engaño o vulnerabilidad emocional

# FENÓMENOS EN REDES SOCIALES QUE PUEDEN ESCALAR A VIOLENCIA

- **"Phubbing":** Ignorar a alguien durante una interacción (virtual o presencial) prestando atención al celular u otros dispositivos.
- **"Breadcrumbing":** Enviar señales mínimas de interés (mensajes breves, likes) para mantener a la otra persona enganchada sin intención real de vínculo.
- **"Kittenfishing":** Presentarse de forma ligeramente falsa o idealizada en redes (fotos antiguas, exageración de logros), generando expectativas irreales.
- **"Benching":** Mantener a alguien "en espera", con contacto mínimo, para no perder la opción de vínculo sin compromiso real.
- **"Curving":** Evitar encuentros o conversaciones directas mediante excusas constantes, sin cortar explícitamente la relación.
- **"Gatsbying":** Publicar contenido estratégicamente para que una persona específica lo vea, buscando atención indirecta.
- **"Orbiting":** Mantener presencia constante en redes (ver historias, reaccionar) sin contacto directo, impidiendo el cierre emocional.
- **"Mooning":** Comunicación esporádica, impredecible y emocionalmente desconcertante, que aparece y desaparece sin estabilidad.
- **"Zumping":** Término derivado de Zoom: terminar una relación mediante videollamada o mensaje digital, evitando el contacto directo.
- **"Ghosting":** Corte abrupto de toda comunicación digital sin explicación, dejando a la otra persona en incertidumbre emocional.
- **"Haunting":** Seguir interactuando con publicaciones (likes, vistas) sin hablar directamente, manteniendo una presencia ambigua y confusa
- **"Zombieing":** Reaparición inesperada de alguien que había desaparecido
- **"Sexting":** (coercitivo) Intercambio de contenido íntimo bajo presión, amenaza o manipulación emocional. No existe consentimiento real, aunque la persona acceda por miedo o culpa

**Si has experimentado alguna de estas conductas o formas de violencia, es importante que no lo enfrentes en silencio. Ninguna persona merece ser tratada con desprecio, control o agresión.**
**Buscar ayuda y apoyo profesional en salud mental puede ser un paso fundamental para proteger tu bienestar, recuperar tu seguridad y comenzar un proceso de reparación.**




## BUSCA AYUDA

- Línea de Emergencias **123**
- Policía Nacional **112**
- Fiscalía General de la Nación
  Línea **122** desde un celular o
  al **01 8000 919 740** a nivel nacional.
- ICBF (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar)
  Línea **141**
- Línea Púrpura (Mujeres)
  **01 8000 112 137**
  En Bogotá, atención exclusiva para mujeres víctimas de violencia

Línea **155** (Orientación a Mujeres)

## LINEA EN DEFENSA DE LA VIDA

DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR